



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK KONTRAK  
PERILAKU UNTUK MENGATASI KEBIASAAN TIDUR  
DI KELAS PADA SISWA KELAS XI MULTI MEDIA  
SMK TAMANSISWA KUDUS**

Oleh  
ROMANA CAHYANINGRUM  
NIM 2013 31 066

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PEDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2017**

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK  
KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGATASI KEBIASAAN  
TIDUR DI KELAS PADA SISWA KELAS XI MULTI MEDIA SMK  
TAMANSISWA KUDUS**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh  
**ROMANA CAHYANINGRUM**  
NIM 2013 31 066

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PEDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2017**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### *Motto:*

Tidur cepat dan bangun lebih awal membuat seseorang sehat, kaya, dan bijaksana.  
(Benjamin Franklin)

### PERSEMBAHAN

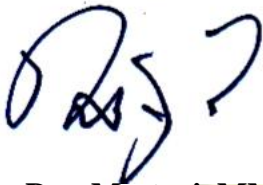
1. Untuk kedua orang tuaku bapak dan ibu
2. Calon imamku yang selalu memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Untuk sahabat-sahabatku yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian skripsi.
4. Teman-teman prodi BK yang telah mmberi semangat serta mendo'akan dalam penyelesaian skripsi.
5. Almamater Universitas Muria Kudus tercinta tempatku menuntut ilmu.

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Romana Cahyaningrum (NIM 201331066) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Kudus, 30 Agustus 2017

Pembimbing I



**Drs. Masturi, MM.**  
**NIDN. 0614055701**

Pembimbing II



**Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.**  
**NIDN. 0019065601**

Mengetahui,

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus

Ketua,



**Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.**  
**NIDN. 0611116401**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Romana Cahyaningrum (NIM 201331066) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, September 2017

Tim Penguji



**Drs. Masturi, MM.**  
NIDN. 0614055701

**\*Ketua**



**Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.**  
NIDN. 0019065601

**\*Anggota**



**Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.**  
NIDN. 0612085802

**\*Anggota**



**Richma Hidayati, M.Pd.**  
NIDN. 0612028801

**\*Anggota**

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dekan

**Dr. Slamet Utomo, M.Pd.**  
NIDN. 0019126201

## **PRAKATA**

Dengan memajatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kebiasaan Tidur Di Kelas Pada Siswa Kelas XI Multimedia SMK Tamansiswa Kudus.”

Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dari teman-teman dan bimbingan dari dosen yang telah membimbing penulis. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian dan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Masturi, MM. Dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. Dosen pembimbing II yang senantiasa dengan penuh kesabaran membimbing dan memberikan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kudus yang telah memberikan bekal pengetahuan dan penulisan skripsi.

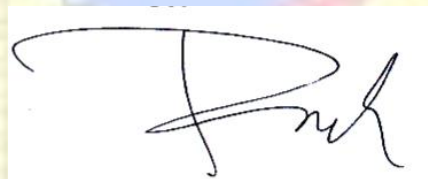


6. Pihak-pihak yang terkait dengan penulisan skripsi ini sehingga dapat selesai dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi mahasiswa Universitas Muria Kudus Khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 30 Agustus 2017

Penulis



**Romana Cahyaningrum**  
**NIM. 201331066**

## ABSTRACT

Cahyaningrum, Romana, 2017. *Applying Behavioristic Counseling Behavioristic Contract Technique to Reduce Sleep Habit in Class at Student Class XI Multi Media VHS Tamansiswa Kudus*. Essay. Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education Muria Kudus University. Counselor: (i) Drs. Masturi, MM., Supervisor: (ii) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.

The purpose of this study are: 1. To determine the factors that cause the students of class XI Multimedia in VHS Tamansiswa who often sleep in the classroom in time subjects, 2. To know the application Behavioristic Counseling Behavioristic Contract Engineering to Overcome Sleep Habits in the class on Student Class XI Multi Media VHS Tamansiswa Kudus.

Behavioristic counseling is the process of providing assistance to counselees by counselors to change problematic behavior into new behaviors that suit the environment. In this study problematic behavior is the habit of sleeping in the classroom, where students have behavior of sleeping habits in the classroom in everyday life such as students pay less attention to health, not focus with lessons and achievement decline. By using Behavioristic counseling it is hoped that there will be a change in the behavior of sleeping habits in the class become unusual sleep in the class again. In this study the use of behavioristic counseling is also aided by behavioral contracts, namely agreements made and agreed between counselors and counselors to change certain behaviors in the counselee. Through a contract of behavior the student is expected to fulfill the commitments that exist in the contract that have been made previously with the researcher to display the desired behavior.

The type of research used is case study research with qualitative research approach. Subjects in this study were students of class XI Multi Media VHS Tamansiswa Kudus who have the habit of sleeping in class. In this research, data analysis is done by describing the result of data collecting by the researcher that is collecting data by using the method of interview, observation, documentation, and home visit in depth so that later get accurate data to the problem studied that is problem about behavior of sleep habit in class.

Based on the application of behavioristic counseling contract behavior techniques that researchers do three times with the AP counselee, it can be concluded that behavioral counseling techniques contract behavior is very helpful researchers in overcoming the habit of sleeping in the classroom during the lesson. After being given services to the AP, AP behavior changes that can set sleep hours and pay attention to health with enough sleep. From the results of research the three counselees can overcome the habit of sleeping in the classroom with factors never breakfast, never pay attention to health, attention seeking, sleep deprivation, and body fatigue.

**Keywords:** *Behavioristic Counseling Behavioristic Contract Techniques, Sleep Habits*



## ABSTRAK

Cahyaningrum, Romana, 2017. ***Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Kebiasaan Tidur di Kelas pada Siswa Kelas XI Multi Media SMK Tamansiswa Kudus***. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (I) Drs. Masturi, MM., Pembimbing: (II) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan siswa-siswi kelas XI Multimedia di SMK Tamansiswa yang sering tidur di kelas di waktu mata pelajaran, 2. Untuk mengetahui penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kebiasaan Tidur di kelas pada Siswa Kelas XI Multi Media SMK Tamansiswa Kudus.

Konseling *Behavioristik* adalah proses pemberian bantuan kepada konseli oleh konselor untuk mengubah perilaku bermasalah menjadi perilaku baru yang sesuai dengan lingkungan. Dalam penelitian ini perilaku bermasalah adalah kebiasaan tidur di kelas, di mana siswa memiliki perilaku kebiasaan tidur di kelas dalam kesehariannya seperti siswa kurang memperhatikan kesehatan, tidak fokus dengan pelajaran dan prestasi menurun. Dengan menggunakan konseling *Behavioristik* diharapkan ada perubahan perilaku kebiasaan tidur di kelas menjadi tidak biasa tidur di kelas lagi. Dalam penelitian ini penggunaan konseling *behavioristik* juga dibantu dengan kontrak perilaku, yaitu kesepakatan yang dibuat dan disetujui antara konseli dan konselor untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Melalui kontrak perilaku siswa diharapkan memenuhi komitmen-komitmen yang ada pada kontrak yang telah dibuat sebelumnya bersama peneliti untuk menampilkan perilaku yang diinginkan.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus dengan pendekatan penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Multi Media SMK Tamansiswa Kudus yang memiliki kebiasaan tidur di kelas. Dalam penelitian ini analisa data dilakukan dengan cara mendeskripsikan hasil hasil dari pengumpulan data oleh peneliti yaitu pengumpulan data dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi, dan kunjungan rumah secara mendalam sehingga nantinya mendapatkan data yang akurat terhadap permasalahan yang diteliti yaitu permasalahan tentang perilaku kebiasaan tidur di kelas.

Berdasarkan penerapan konseling behavioristik teknik *kontrak perilaku* yang peneliti lakukan sebanyak tiga kali dengan konseli AP, dapat disimpulkan bahwa konseling behavioristik teknik kontrak perilaku sangat membantu peneliti dalam mengatasi kebiasaan tidur di kelas pada saat pelajaran. Setelah diberikan layanan kepada AP, perilaku AP mengalami perubahan yaitu dapat mengatur jam tidur dan memperhatikan kesehatannya dengan tidur yang cukup. Dari hasil penelitian ketiga konseli dapat mengatasi kebiasaan tidur di kelas dengan faktor-

faktor tidak pernah sarapan, tidak pernah memperhatikan kesehatan, mencari perhatian, kurang tidur, dan badan lelah.

**Kata Kunci:** Konseling *Behavioristik* Teknik Kontrak Perilaku, Kebiasaan Tidur



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LOGO .....</b>	<b>ii</b>
<b>JUDUL .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Fokus dan Lokus Penelitian .....	8
1.2.1. Fokus Penelitian .....	8
1.2.2. Lokus Penelitian .....	9
1.3. Rumusan Masalah .....	10
1.4. Tujuan Penelitian .....	10
1.5. Manfaat Penelitian .....	11
1.5.1. Manfaat Praktis .....	11
1.5.2. Manfaat Teoritis .....	11
1.6. Ruang Lingkup Penelitian .....	12
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	13

2.1.1	Konseling <i>Behavioristik</i> .....	13
2.1.1.1	Pandangan Konseling <i>Behavioristik</i> Tantang Manusia .....	13
2.1.1.2	Ciri-ciri Konseling <i>Behavioristik</i> .....	15
2.1.1.3	Perilaku Bermasalah dalam Konseling <i>Behavioristik</i> .....	17
2.1.1.4	Tujuan Konseling <i>Behavioristik</i> .....	18
2.1.1.5	Fungsi dan Peran Konselor .....	20
2.1.1.6	Tahap-tahap Konseling <i>Behavioristik</i> .....	22
2.1.1.7	Teknik Pelaksanaan Konseling <i>Behavioristik</i> .....	26
2.1.2	Kontrak Perilaku .....	28
2.1.2.1	Pengertian Teknik Kontrak Perilaku .....	28
2.1.2.2	Prinsip Dasar Kontrak Perilaku .....	29
2.1.2.3	Tujuan Kontrak Perilaku .....	32
2.1.2.4	Langkah-langkah Kontrak Perilaku .....	34
2.1.2.5	Contoh Kontrak Perilaku .....	35
2.1.3	Tidur .....	36
2.1.3.1	Pegertian Tidur .....	36
2.1.3.2	Indikator-indikator Kebiasaan Tidur .....	37
2.1.3.3	Dampak Kebiasaan Tiudr .....	40
2.1.4	Penerapan Konseling <i>Behavioristik</i> Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kebiasaan Tidur di Kelas Saat Pelajaran .....	42
2.2	Kajian Pustaka Relevan .....	44
2.3	Kerangka Berfikir .....	47

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Rancangan Penelitian .....	50
3.1.1 Tempat Penelitian .....	51
3.1.2 Waktu Penelitian .....	51
3.2 Data dan Sumber Data .....	52
3.2.1 Data Primer .....	52
3.2.1 Data Sekunder .....	53
3.3 Pengumpulan Data .....	53
3.3.1 Metode Wawancara .....	53
3.3.1.1 Pengertian Wawancara .....	53
3.3.1.2 Macam-macam Wawancara .....	54
3.3.1.3 Langkah-langkah Wawancara .....	58
3.3.1.4 Pedoman Wawancara .....	60
3.3.2 Observasi .....	65
3.3.2.1 Pengertian Observasi .....	65
3.3.2.2 Objek Observasi .....	65
3.3.2.3 Jenis-jenis Observasi .....	66
3.3.2.4 Alat-alat Bantu Observasi .....	67
3.3.2.5 Pedoman Observasi .....	67
3.3.3 Metode Dokumentasi .....	70
3.3.3.1 Pengertian Metode Dokumentasi .....	70
3.3.3.2 Tujuan Dokumentasi .....	70
3.3.3.3. Tujuan Khusus .....	69



3.3.3.4 Data yang Dapat Diambil dari Dokumentasi .....	71
3.3.4 Kunjungan Rumah .....	71
3.3.4.1 Pengertian Kunjungan Rumah .....	71
3.3.4.2 Pedoman Kunjungan Rumah .....	72
3.4 Analisis Data .....	75
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>78</b>
4.1 Konseli I .....	79
4.1.1 Deskripsi Data Konseli I .....	79
4.1.2 Deskripsi Masalah Konseli I .....	80
4.1.3 Pengumpulan Data Konseli I .....	81
4.1.3.1 Wawancara .....	81
4.1.3.2 Observasi .....	82
4.1.3.3 Dokumentasi .....	83
4.1.3.4 <i>Home Visit</i> .....	84
4.1.4 Analisis Data Konseli I .....	84
4.1.5 Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Konseli I .....	85
4.1.6 Kesimpulan Konseling Terhadap Konseli I .....	97
4.2 Konseli II .....	99
4.2.1 Deskripsi Data Konseli II .....	99
4.2.2 Deskripsi Masalah Konseli II .....	100
4.2.3 Pengumpulan Data Konseli II .....	101
4.2.3.1 Wawancara .....	101
4.2.3.2 Observasi .....	102

4.2.3.3 Dokumentasi .....	103
4.2.3.4 <i>Home Visit</i> .....	103
4.2.4 Analisis Data Konseli II .....	104
4.2.5 Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Konseli II .....	105
4.2.6 Kesimpulan Konseling Terhadap Konseli II .....	116
4.3 Konseli III .....	118
4.3.1 Deskripsi Data Konseli III .....	118
4.3.2 Deskripsi Masalah Konseli III .....	119
4.3.3.2 Observasi .....	121
4.3.3.3 Dokumentasi .....	122
4.3.3.4 <i>Home Visit</i> .....	123
4.3.4 Analisis Data Konseli III .....	123
4.3.5 Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Konseli III .....	124
4.3.6 Kesimpulan Konseling Terhadap Konseli III .....	135
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>138</b>
5.1 Pembahasan Hasil Konseling dengan Konseli I .....	138
5.2 Pembahasan Hasil Konseling dengan Konseli II .....	139
5.3 Pembahasan Hasil Konseling dengan Konseli III .....	141
5.4 Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kebiasaan Tidur di Kelas Pada Siswa Kelas XI Multimedia SMK Taman Siswa Kudus .....	143
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>145</b>
6.1 Simpulan .....	145

6.1.1 Kasus Konseli I .....	145
6.1.2 Kasus Konseli II .....	145
6.1.3 Kasus Konseli III .....	146
6.2 Saran .....	147
6.2.1 Bagi Siswa .....	147
6.2.2 Bagi Orang Tua .....	148
6.2.3 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling .....	148
6.2.4 Bagi Peneliti .....	148
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>149</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>148</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>312</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>313</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berfikir .....	49
--	----

